PREGĂTIREA PENTRU JOC

ATRIBUT MAJOR AL ANTRENORULUI

Au început — odată cu reluarea campionatului — meciurile oficiale. Activitatea jucătorilor și a antrenorilor capătă acum, cu fiecare etapă, acea finalitate indisolubil legată de sensul performanței. Ideea de pregătire îmbracă și ea un caracter potrivit cu obiectivele de atins. **De aceea și antrenamentele se impun a fi realizate cît mai aproape — identic chiar — de cerințele jocului, ale jocului competițional.**

In acest context, oferit de cadrul general de desfășurare a campionatului republican, **o deosebită importanță capătă preocuparea pentru asigurarea condițiilor unei cît mai bune comportări, în raport cu sarcinile fiecărei etape și cu particularitățile specifice fiecărui meci în parte.** Așa-zisa pregătire a jocului reprezintă astfel, în această perioadă, o componentă principală în munca antrenorilor, de ea depinzînd în mare măsură modul în care este pusă în practică concepția tactică a echipei și, de aici, reușita acțiunii colective.

Plecînd de la o astfel de apreciere, credem că nu este lipsit de interes a prezenta, în continuare, o asemenea problemă ca aceea a pregătirii jocului, problemă care, în unele cazuri, se bucură, pe nedrept, de o atenție formală. Sau alteori de o neînțelegere a adevăratelor sale dimensiuni.

Mai înainte însă, o precizare absolut necesară. **Prin pregătire pentru joc nu trebuie înțeles nici sensul restrîns al noțiunii, adică simpla expunere a planului tactic din cadrul obișnuitelor ședințe tehnice, care preced întîlnirea cu adversarul și nici sensul larg al aceleiași noțiuni, care presupune o detaliere exagerată a elementelor de pregătire și transmiterea acestora, sub forma de recomandări și îndrumări, jucătorilor.** A asigura o bună pregătire de joc unei echipe, cu șanse de a obține succesul scontat, înseamnă, după părerea noastră, a ține seama neapărat de o serie de condiții, dintre care cele mai importante ar fi următoarele :

- **cunoașerea și aprecierea obiectivă a posibilităților jucătorilor proprii ;**
- **cunoașterea posibilităților și a particularităților jucătorilor adverși, atît individual, cît și în ansamblu ;**
- **prevenirea influenței factorilor ocazionali** (care variază de la meci la meci) **asupra jocului respectiv, atît în ceea ce privește echipa proprie, cît și cea adversă ;**
- **asigurarea celor mai bune condiții materiale și organizatorice pentru desfășurarea normală a jocului ;**
- **colaborarea armonioasă între antrenori și căpitanul de echipă, pe de altă parte.**

Pregătirea unei formații pentru următorul examen competițional **trebuie să înceapă odată cu terminarea meciului anterior.** Acesta trebuie analizat, sub toate aspectele sale, în baza observațiilor culese și înscrise de antrenor și ajutoarele acestuia, într-o fișă cuprinzînd principalele aspecte ale evoluției pe plan fizic, tehnic, tactic, moral și disciplinar. Pe acest temei al complexului de observații cu caracter pozitiv și, în special, al acelora cu caracter negativ, antrenorul își va întocmi programul desfășurat de pregătire pentru săptămîna dinaintea jocului următor. Acest program încadrat în mod obligatoriu, prin conținutul lui, în planul general de acțiune elaborat pentru etapa respectivă, va trebui să prevadă numărul, durata și intensitatea antrenamentelor adaptate la particularitățile jocului în perspectivă, precum și ședința de pregătire a jocului din duminica următoare.

In ceea ce privește conținutul pregătirii pe factorii antrenamentului sportiv, acesta trebuie să cuprindă, în linii mari :

- **pe planul îmbunătățirii continue a capacității de efort :** exerciții cu tentă de individualizare, vizînd în special calitățile motrice specifice perioadei competiționale (forță-viteză și rezistență-viteză) ;
- **pe plan tehnic :** accent pe continua perfecționare a procedeelor specifice posturilor, pe baza corectărilor și a repetărilor permamente ;
- **pe plan tactic :** urmărirea — în funcție și de posibilitățile fizice și tehnice ale jucătorilor — însușirea și aplicarea ideii de joc proprii și a tacticii speciale stabilită în raport cu caracteristicile individuale și de ansamblu ale echipei. Totodată se va insista asupra exersării, în ciclul săptămînal, a unor combinații pentru fazele fixe (lovitura de colț, aruncarea de la margine, lovitură directă cu și fără zid), pentru a putea fi utilizate cu maximum de eficiență și în cursul jocului oficial.

Principala legătură, însă, cu întîlnirea de la sfîrșitul săptămînii în curs o constituie, fără îndoială, jocul-școală. Aici antrenorul va trebui să stabilească și să dea sarcini precise jucătorilor, în legătură cu tactica folosită și impusă de particularitățile meciului în perspectivă. Aceasta presupune un studiu amănunțit al jocului din etapa următoare, sub toate aspectele și în deosebi prin prisma stadiului de pregătire a jucătorilor proprii și a specificului formației adverse. De aici și planul tactic respectiv, cuprinzînd ansamblul măsurilor și al acțiunilor colective și individuale, ce se iau în vederea obținerii succesului. Realizarea acestui plan tactic este condiționată de o permanentă ridicare a nivelului teoretic al jucătorilor, de participarea lor activă și conștientă în cadrul procesului de instruire și după aceea, în joc.

Actul final al activității de pregătire în vederea meciului oficial îl constituie ședința specială a jocului propriu-zis. Ea își propune fixarea, într-o dinamică ipotetică, a principalelor modalități de acțiune, cu ajutorul expunerii planului tactic de către antrenor, a explicațiilor suplimentare impuse de perfecta înțelegere a sarcinilor și a discuțiilor directe antrenor-jucător, pînă la elucidarea deplină a tuturor problemelor de joc.

In ansamblu privită, activitatea aceasta organizată, destinată pregătirii jocului, reprezintă un atribut major în munca fiecărui antrenor, o manifestare a personalității acestuia și un mijloc de exprimare a capacității sale profesionale, pe care competiția o confirmă în funcție de nivelul comportării echipei sale.

C. BRAUN-BOGDAN
antrenor emerit

SUPLEȚEA ȘI MOBILITATEA

CALITĂȚI FIZICE DE NECONTESTATĂ UTILITATE

Supleța și mobilitatea dezvoltă elasticitatea musculară, asigură o bună mobilitate articulară și au un rol compensator, de dezobosire a organismului, în cadrul antrenamentelor de pregătire specifică de intensitate maximă. **Execuțiile de înaltă măiestrie tehnică, nu sînt posibile fără o bună supleță și mobilitate,** exercițiile de supleță și mobilitate incluzînd toate mișcările simple sau complexe care necesită o amplitudine mai mică sau mai mare, într-una sau mai multe articulații.

Supleța și mobilitatea sînt componente ale tuturor mișcărilor, cu și fără minge. Mobilitatea este strîns legată de elasticitatea masei musculare și de supleța articulară. Din această cauză este necesară și tratarea în comun a acestor calități specifice, în cadrul ședințelor de antrenament. Toate exercițiile de supleță și de mobilitate presupun asocierea lor cu respirația și relaxarea, necesare musculaturii și articulațiilor, acestea condiționînd revenirea organismului la starea de repaus. De aceea poate, exercițiile de mobilitate și supleță pot fi identificate uneori cu așa-zisa odihnă activă. **In același timp trebuie avut în vedere, pentru o mai armonioasă dezvoltare a capacității fizice a jucătorilor, ca exercițiile de forță, viteză și rezistență să fie întotdeauna urmate și de mișcări pentru supleță și mobilitate, combinate cu exerciții de respirație și relaxare musculară.**

Exercițiile pentru dezvoltarea supleței și a mobilității se pot include, fie **în prima parte a antrenamentului, timp de aproximativ cinci minute, fie — mai ales — în ultima parte, după eforturi specifice și intense, avînd o durată între 10 și 15 minute.**

Iată acum și cîteva dintre mijloacele cele mai indicate pentru dezvoltarea supleței și a mobilității, mijloace folosite cu succes, în practica procesului de instruire, la Centrul de fotbal din Bîrlad.

EXERCIȚII FĂRA MINGE :

- **simularea mersului pe bicicletă, pasul uriașului, fandări, pendularea picioarelor cît mai sus, avînd trunchiul aplecat pe coapsă ;**
- **aplecarea trunchiului înainte cu picioarele încrucișate ; rotirea amplă a trunchiului ;**
- **sărituri pe loc, pe vîrfuri, cu trecerea greutății corpului de pe un picior pe celălalt ;**

EXERCIȚII CU PARTENER : spate în spate, cu prinzi sus ; unul dintre jucători se apleacă înainte, ridicîndu-și în spate partenerul relaxat ; față în față cu mîna stîngă pe umărul stîng al partenerului și balansarea înainte și înapoi a piciorului stîng ; același exercițiu pentru piciorul drept ; spate în spate, cu prinzi sus, aplecări ușoare înainte, unul din jucători rămînînd în sprijin pe vîrful picioarelor ; podul din poziția pe spate, cu ajutorul partenerului.

EXERCIȚII CU MINGE :

- **menținerea mingii pe frunte, fără a mișca picioarele de pe loc ;**
- **conducerea balonului** (printre jaloane) **menținîndu-l în aer, prin loviri repetate cu capul și piciorul ;**
- **lovirea mingii suspendate, cu piciorul, în diferite procedee tehnice : șiret interior, plin, exterior, cu călcîiul, cu latul, mingea ridicîndu-se succesiv la diferite înălțimi ;**
- **conducerea mingii printre joloane, cu un picior sau cu ambele picioare și lovirea cu șiretul interior și apoi exterior ;**
- **joc de tenis cu piciorul, trei la trei, pe teren de volei, cu trei atingeri jucătorii avînd voie să lovească mingea numai cu șiretul plin și cu capul.**

Menționăm, în încheiere, că fiecare antrenor — cunoscînd gradul de supleță și de mobilitate ale jucătorilor pe care-i pregătește — poate stabili cu ușurință, în funcție de aceste elemente, numărul de exerciții, de repetări, dificultatea și modul de succesiune al acestora în antrenament.

CONSTANTIN SUCIU
antrenor coordonator la Centrul de fotbal, Bîrlad

TREI PROBLEME ALE JOCULUI

ÎN SPIRITUL INTERPRETĂRII REGULAMENTULUI

Necesitatea unei uniforme interpretări a regulilor de joc — atît de jucători, cît mai ales de arbitri — a sugerat ideea rîndurilor de mai jos, în cadrul cărora ne propunem a prezenta trei dintre cele mai discutate probleme ale jocului, sub aspect regulamentar : jocul periculos, takling-ul și obstrucția. Așadar, mai întîi despre...

JOC PERICULOS ȘI AUTOPERICULOS

Se cunoaște de toți arbitrii că jocul periculos este „o manieră de a juca mingea" și că acest lucru **este admis atîta timp cît nu periclitează integritatea corporală** (proprie sau a adversarului) **și cît un coechipier sau adversar nu se găsește la distanță de joc, sau găsindu-se, totuși la o asemenea distanță, nu poate juca mingea pentru că și-ar pune în pericol integritatea fizică.**

Aceasta înseamnă că se poate juca, de exemplu, mingea cu piciorul deasupra centurii sau la înălțimea capului, atîta vreme cît nu există la distanță de joc un alt jucător care ar avea intenția s-o joace cu capul. **Dacă totuși jucătorul care încearcă să joace mingea cu capul, se oprește din acțiunea sa, pentru a nu fi lovit, sau cel care joacă periculos nu lovește adversarul, atunci arbitrul va acorda o lovitură liberă indirectă, pentru joc periculos.** Infracțiunea se încadrează în partea a doua a art. 12 și anume la pct. 1 (din cele 5 greșeli pentru care se acordă o lovitură liberă indirectă).

In cazul în care jucătorul ridică piciorul și joacă mingea (sau numai încearcă s-o facă), **dar lovește în acțiunea sa adversarul, limita jocului periculos se termină și începe aceea a atacului periculos, în care infracțiune se sancționează cu o lovitură liberă directă, încadrîndu-se în una din cele nouă infracțiuni ale primei părți din art. 12.**

Ce se întîmplă însă **cu autopericlitatea ?** Considerăm că, indiferent dacă jucătorul care se autopericlitează (jucînd mingea cu capul sub înălțimea normală), este lovit sau nu, în situația în care adversarul se află la distanță de joc, deci are și el mingea sub controlul său, **această acțiune trebuie penalizată în favoarea jucătorului, adversar aceluia care se autopericlitează.**

In fond toată problema nu poate fi rezolvată decît subiectiv, deoarece regulamentul lasă „la aprecierea arbitrului" să decidă dacă un jucător joacă de o manieră periculoasă, și ca atare poate fi sancționat.

Sîntem de acord cu riscurile care și le asumă, de exemplu, jucătorul care autopericlitîndu-se, marchează gol, **și se recomandă arbitrilor de a aplica, în aceste cazuri, legea avantajului,** singura în măsură să rezolve echitabil această problemă. Dar precizăm : **numai la marcarea unui gol.** In restul fazelor de joc sîntem de părere ca infracțiunea de autopericlitate **să fie sancționată,** iar jucătorul respectiv avertizat, atrăgîndu-i-se atenția că poate fi accidentat (dacă eventual nu a și fost notat în acțiunea respectivă).

TAKLING-UL

Acest termen nou în fotbalul nostru, căruia nu i s-a putut găsi un corespondent acceptabil în limba română, înseamnă procedeul tehnic de a deposeda de minge adversarul, folosind talpa piciorului sau ambele tălpi. **Utilizarea acestui procedeu este admisă din spate, lateral și din față. Atîta timp cît el nu se face cu violență, nu se sancționează.**

Dacă însă, de exemplu, aruncarea din față pe șezut, cu ambele picioare întinse înainte, se face cu violență spre adversarul care are mingea, periclitîndu-i integritatea, arbitrul va interpreta acest lucru ca un atac periculos și-i va sancționa cu o lovitură liberă directă. Din păcate, mulți arbitri confundă acest atac periculos cu jocul periculos și-l sancționează cu o lovitură liberă indirectă, măsură total greșită. Cînd totuși prin procedeul takle jucătorul advers este lovit sau i se pune piedică, jucarea mingii fiind ratată, infracțiunea va fi „lovește" sau, „pune piedică" și desigur sancțiunea va corespunde cu o lovitură liberă directă.

OBSTRUCȚIA

Obstrucția a fost asimilată foarte repede și ușor, atît de jucători și arbitri, cît și de spectatori. **Ea înseamnă bararea drumului unui adversar care joacă mingea. Dacă cel care face obstrucția se găsește la distanță de joc și dovada intenției sale de a juca mingea sau de a proteja este evidentă, obstrucția va fi admisă și deci nepenalizată. Dacă însă, obstrucția este făcută cînd mingea nu este la distanță de joc sau cînd cel care o face n-are intenția de a juca mingea, ci de a împiedica pe adversar să facă acest lucru, „barîndu-i drumul", va fi sancționată cu o lovitură liberă indirectă.**

Cu toată părerea de rău trebuie să afirmăm că ușurința cu care a fost asimilată obstrucția, de toți factorii amintiți anterior nu confirmă și faptul că ea a fost înțeleasă așa cum trebuie. Ne referim la limita aceea, pînă unde se consideră a fi obstrucție după care se transformă în altă infracțiune. **Este vorba concret de faptul că, la comiterea obstrucției penalizabile, corpul celor doi adversari nu trebuie să intre în contact. Dacă, de exemplu, cel care se interpune între minge și un adversar, fără intenția de a juca mingea, obligîndu-l pe acesta să-l ocolească, fără ca ei să intre în contact, înseamnă că a comis infracțiune, încadrată la art. 12, partea a II-a pct. 3, ce va fi penalizată cu o lovitură liberă indirectă,** deci obstrucție.

Dacă însă jucătorul care face obstrucția intră în contact cu adversarul care nu poate trece pentru că a întîlnit brațele întinse ale infractorului, greșeala nu se mai numește obstrucție, ci „ținere" și se încadrează în una din cele nouă infracțiuni ale art. 12 (litera „g") **care se pedepsește cu o lovitură liberă directă.** Această ținere se poate face și cu pieptul, cu spatele etc., fiind în egală măsură penalizabilă.

OCTAVIAN COMȘA
arbitru